



ALGEMENE VOORZORGS- MAATREGELEN EN WAARSCHUWINGEN

- ❖ Essentiële oliën (etherische oliën) zijn een geschenk van de natuur maar vervangen nooit een arts. Volg de gebruiksaanwijzing en doseringsregels in de olie beschrijving.
- ❖ Wees u ervan bewust dat aromatherapie geen directe lichamelijke genezing kan brengen en dat een aromatherapeut geen diagnoses kan en mag stellen. Dat is het gebied van de reguliere geneeskunde. Mensen met een ziekte, kwaal of geestelijke problemen dienen een reguliere arts te bezoeken om diagnose vast te laten stellen om een (ernstige) lichamelijke of geestelijke aandoening uit te sluiten. In de natuurgeneeskunde gaan we ervan uit dat er spontane biologische genezing kan plaatsvinden. Dit is echter (nog) niet wetenschappelijk bewezen. Bij ziekte is een reguliere arts de eerst aangewezen hulp!
- ❖ Neem essentiële oliën nooit zomaar in zonder overleg met uw aromatherapeut of arts; het spijsverteringskanaal kan geïrriteerd raken en in grote doses kunnen ze de inwendige organen beschadigen!
- ❖ Pas aromatherapie nooit toe in plaats van de medische behandeling die u krijgt voor een ernstige aandoening.
- ❖ Epilepsiepatiënten dienen altijd een arts te raadplegen voor gebruik van essentiële olie.
- ❖ Neem de contra-indicaties te allen tijde goed in acht! Vooral mensen met bloeddruk problemen.
- ❖ Bij per ongeluk orale inname direct enkele slokken vette plantenolie drinken! Essentiële olie lost het beste op in deze oliën en werkt direct verzachtend. Daarna onmiddellijk naar de dokter!
- ❖ Voorzichtigheid met essentiële olie rondom de ogen en bij slijmvliezen.
- ❖ Bij gebruik van homeopathische medicatie arts raadplegen alvorens u essentiële oliën gaat gebruiken.
- ❖ In de olie beschrijvingen wordt expliciet vermeld als de olie niet gewenst is bij zwangerschap. Over het algemeen moet inwendig gebruik van oliën tijdens zwangerschap afgeraden worden. De meeste oliën kunnen uitwendig worden toegepast of verdampt.
- ❖ Bij twijfel voor kans op (grote) (over)gevoeligheid van de essentiële olie, is het verstandig een huidtest uit te voeren; wrijf 1 druppel olie in de elleboog holte. Wanneer deze plek binnen 24 uur rood is, de olie niet gebruiken of eventueel verdunnen met een basis olie en opnieuw testen. Als er na 24 uur geen reactie is opgetreden, is de essentiële olie hoogstwaarschijnlijk veilig in gebruik.
- ❖ Vermijd langdurig gebruik van dezelfde essentiële olie i.v.m. allergieën.
- ❖ Essentiële oliën zijn brandbare stoffen, dus nooit bij open vuur plaatsen.
- ❖ Buiten bereik van (kleine) kinderen en huisdieren houden.
- ❖ Vermijd de zon(nebank) wanneer citrus oliën zijn aan gebracht op de huid (bijvoorbeeld na massage) gedurende minimaal 6-12 uur.
- ❖ Essentiële oliën zijn natuurproducten; ze zijn gevoelig voor licht, lucht en hoge temperaturen. Bewaar de olie op een donkere plaats met een zoveel mogelijk koele, gelijkmatige temperatuur. Dit is voor het behoud erg belangrijk. Oliën kunnen oxideren, waardoor allerlei verbindingen in oliën ontstaan die de huid kunnen irriteren en sensibiliseren.
- ❖ Doseringen in olietexten: als er 3% op de huid staat, wordt daarmee de maximale dosering bedoeld. 3% wil zeggen: 3ml. essentiële olie (ca. 60 druppels) in 100 ml. plantaardige, vette olie (basis olie). Een normaal gemiddelde voor 1 ml. olie is ongeveer 20 druppels.
- ❖ Bij het baden nooit essentiële oliën zonder emulgator in het water gebruiken want de olie blijft op het water drijven en kan dan direct in contact komen met de huid en/of slijmvliezen.
- ❖ Gebruik geen essentiële oliën op de huid van baby's tot 12 maanden oud. Masseer eventueel alleen een basis olie (bijvoorbeeld abrikozepit- of jojoba olie. Na het eerste jaar kunt u 1 druppel

lavendel- of Roomse kamille olie door 4 fl. basis olie mengen voor een massage olie voor dagelijks gebruik.

- ❖ Essentiële olie laat vlekken achter op kleding, beddengoed en handdoeken. Deze zijn nauwelijks tot niet te verwijderen.



1. Gevaar voor irritatie
2. Brandgevaarlijk
3. Lange termijn gezondheidsschade
4. Milieuschadelijk
5. Corrosief irriterend

Meer informatie & recepten vindt u op onze website: www.zenergywellness.nl

DISCLAIMER Bij het verstrekken van de informatie in de bijluter beroepen wij ons op het ook ons toekomende recht op vrijheid van meningsuiting, zoals dat onder meer wordt gewaarborgd in artikel 10 lid 1 van het Europees Verdrag ter bescherming van de Rechten van de Mens en de fundamentele vrijheden. De bronnen waaruit de informatie over de werking van deze oliën stamt, zijn de soms al duizenden jaren oude toepassingen in de aromatherapie, de publicaties van therapeuten, homeopathische artsen en tips van gebruikers. **Zenergy Wellness doet echter geen claims over diagnose, behandeling, genezing of ziektepreventie.** De inhoud van deze bijluter is enkel - bedoeld - voor informatieve doeleinden. Houd er rekening mee dat de informatie in deze bijluter niet is geëvalueerd door medische deskundigen. De informatie dient niet te worden opgevat als medisch advies. Raadpleeg bij klachten daarom altijd een medisch gekwalificeerde arts. **Aan de informatie in deze bijluter kunnen geen rechten ontleend worden.**



TOEPASSINGEN

Essentiële olie kan op meerdere manieren worden gebruikt. De toepassing die wordt gekozen is enigszins afhankelijk van het doel en uiteraard de persoonlijke voorkeur. Lees hieronder de diversiteit aan toepassingen en hoe dit allemaal toe te passen.

Puur: In het algemeen kan worden gesteld, dat etherische oliën niet onverdund op de huid aangebracht mogen worden. Dit omdat veel oliën in pure vorm de huid kunnen irriteren of overgevoelig kunnen maken. Wees ook voorzichtig met oliën die fototoxisch zijn, d.w.z. dat zij de huid kleuren als deze aan de zon wordt blootgesteld, zoals bijv. bergamot. Er zijn echter een aantal uitzonderingen; zo kunnen bijvoorbeeld sandelhout, jasmijn, patchouli en roos uitstekend als parfum direct op de huid worden gedragen. Lavendel kan o.a. onverdund worden gebruikt bij de behandeling van insectensteken en wondjes. Het is raadzaam om voordat u etherische oliën puur aanbrengt, uit te proberen of u hiervoor gevoelig bent. Doe een druppel op een pleister, plak

deze aan de binnenkant van de elleboog en laat deze minimaal 24 uur zitten. Als geen irritatie ontstaat kunt u de olie puur gebruiken.

Inhaleren/stomen/verdampen: Een effectieve manier om sinusitis, keel- en borstholte infecties en ademhalingsproblemen te verlichten is het inhaleren. Voeg een paar druppels etherische olie toe aan een schaalje heet water, bedek het hoofd en schaalje met een handdoek en inhaal de damp langzaam en diep 5-7 minuten. Als de hete damp te bezwaarlijk is kunnen ook 1-2 druppels op een tissue gesprendeld worden en dan regelmatig geïnhaaleerd worden of de tissue op de cv gelegd worden. Een andere methode om etherische oliën te inhaleren is een heet dampend bad te nemen of ze te gebruiken in de sauna. Natuurlijk is dit niet zo geconcentreerd. Bij een aankomende verkoudheid of griep kan bijv. manuka op een tissue gedruppeld en meer-maals per dag opgesnoven worden. Ook kunnen de oliën in een aromadamp/diffuser verdampt worden.

Massage: Massage is de meest effectieve manier om etherische oliën te gebruiken. De oliën worden hierbij goed door de huid opgenomen en kunnen zo verlichting brengen bij veel kwalen, ook bij inwendige problemen. Om met etherische oliën te kunnen masseren moeten deze gemengd worden met een basis olie,

bijv. amandel olie. Voor een ontspannende massage kunt u 10-15 druppels etherische olie toevoegen aan 100 ml. basis olie. Voor de behandeling van diverse aandoeningen dient de hoeveelheid essentiële olie in het mengsel tussen de 1 en 3 % te zijn. Fysieke kwalen als bijv. reuma verlangen een hogere concentratie dan emotionele of nerveuze aandoeningen. Voor een algeheel welbevinden kan men zichzelf handen of voeten masseren. Vele delen van het lichaam die ongemak veroorzaken kunnen vaak zelf gemasseerd worden. Zo kan bij indigestie de maagstreek in de richting van de klok met pepermunt ingewreven worden.

In bad: De eenvoudigste manier om etherische olie te gebruiken is 8-15 druppels toe te voegen aan een vol bad (ook geschikt voor bubbelbad). Het is op deze manier niet alleen mogelijk om aangenaam en ontspannen te baden, maar ook heel veel verschillende klachten te verzorgen, zoals huidaandoeningen, spierpijn, reumatische klachten, artritis etc. Omdat de olie op het water blijft drijven dient deze met een emulgator gemengd te worden. Hiervoor kunt u een beetje melk, room, honing of sojamelk gebruiken. Meng de etherische olie met één van deze stoffen en voeg het mengsel toe aan het badwater.

Koud of heet kompres: Warme of koude kompressen zijn een zeer effectieve

manier om etherische oliën toe te passen ter verzachting van pijn of het verminderen van ontstekingen. Een warm kompres kan o.a. worden gebruikt bij rugpijn, reuma, artritis en abscessen. Maak een kom met heet water en voeg hier tot 5-10 druppels etherische olie per 100 ml. water, aan toe. Dompel een stuk katoen, flanel of watten in de vloeistof, knijp dit licht uit en leg het zolang op de pijnlijke plek tot het is afgekoeld tot lichaamstemperatuur. Herhaal dit enkele malen. Een koud kompres wordt o.a. gebruikt bij hoofdpijn, verstuingen, zwellingen. De behandeling is gelijk als bij het warme kompres, gebruik echter i.p.v. heet water, ijskoud water. Ook dit kompres enkele malen herhalen.

Inwendig: Inwendig gebruik van etherische oliën zonder begeleiding van een gediplomeerde aromatherapeut of (homeopatische) arts is af te raden. Het is voor een leek zeer moeilijk vast te stellen hoe hoog de in te nemen concentraties mogen zijn. Daarbij komt dat verschillende etherische oliën in meer of mindere mate oraal giftig zijn en enkelen zelfs zeer giftig. Etherische oliën worden echter zeer goed door de huid opgenomen en kunnen zo positief op de inwendige organen inwerken en allerlei kwalijtjes gunstig beïnvloeden.

VOOR MEER INFO RAADPLEEG ONZE SITE
WWW.ZENERGYWELLNESS.NL



GERANIUM

PRODUCT

Chargennummer:
E1210 / 19-0225 / Shiv / See

Productnaam:
Roosgeranium olie

Land van herkomst:
Egypte

Botanische naam:
Pelargonium roseum X asperum

Farmacopoea:
CAS: 8000-46-2
EINECS 290-140-0

Kleur:
Helder bleekgeelgroen

Geur:
Krachtig kruidig bloemig

Smaak:
Bitter

Consistentie:
Helder, vloeibaar

Bereiding:
Stoomdestillatie van de bloeitoppen

Plantenfamilie:
Ooievaarsbekfamilie (Geraniaceae)

Benodigd plantenmateriaal:
500-1000 kg bloeitoppen

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

0,4520% a-pineen monoterpeen
0,0719% a-copanen sesquiterpen
0,1111% b-caryophyllene
sesquiterpeen
0,7793% b-bourbon sesquiterpeen
0,1224% b-maes sesquiterpeen
0,1704% d-cadines sesquiterpeen
0,1930% g-cadines sesquiterpeen
0,1470% aromadendren sesquiterpeen
1,4689% germacren D sesquiterpeen
0,8740% a-terpineol monoterpenol
1,20% linalol monoterpenol
51,90% rhadinol monoterpenol
12,30% geraniol monoterpenol
% menthol monoterpenol
2,1526% nerol monoterpenol
1,91% eudesmol sesquiterpenol
3,95% geraniol aldehyden
1,52% normale aldehyden
0,24% citronellylacetaateter
0,48% citronellybutyraateter
0,96% geranylbutyraateter
17,0% geranylfomiateter
0,63% geranylpropanoateter
1,34% geranyl-triglaateter
0,88% fenethyltriglaateter
6,11% isomenthone keton
1,12% menthone keton
1,92% cis-roosoxide-oyde
0,68% roosoxide-oyde
0,47% trans-rose oxide-oyde



VEILIGHEID

Brandbaar. Stabiele vloeistof, schokbestendig. Buiten bereik van kinderen houden.

Xn-N: iritant voor ogen en huid; schadelijk bij ingestie; niet carcino-geen; niet in het milieu afvloeien: grondwater, water, grond.

Oogcontact: eventuele contactlenzen verwijderen, open ogen 15 minuten spoelen met overvloedig water.

Huidcontact: gecontamineerde huid afspoelen en wassen met neutrale zeep. Bij ingestie mond spoelen en een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen.

Allergenen: citronellol - geraniol - nerol - linalol

Veel eigenschappen zijn gebaseerd op het gebruik van kruidenextracten. In de praktijk blijkt de complexiteit van de geraniumolie te leiden tot een breed werkingsgebied. Geranium is ontstekingsremmend, anti-bacterieel, schimmeldodend, pijnverdovend, krampstillend, samentrekkend, wondhelend, deodoriserend, een lymfeticum en afvlesklier stimulerend.

EIGENSCHAPPEN

TOEPASSING

Verstuiven
Bij gebruik in een geurverspreider geeft geranium etherische olie een aangename, naar rozen ruikende geur. Geranium etherische olie is parfumerend en kalmerend in een ruimte en is aan te raden bij emotionele spanningen en evenwichtsstoornissen, die veelal samenhangen met algemene lichamelijke zwakte en futloosheid. Geranium etherische olie heeft mede immuunstimulerende kenmerken. Geranium in de diffuser houdt ook muggen op afstand.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Geranium etherische olie is bijzonder helend op acné, verbrandingen, gesprongen aderen, een hulp bij een vette huid, huidontstekingen, huid- en nagelschimmels, (zwemmers)eczeem, en is insectenverdrijvend. Huidherstellend bij (spotader) wonden, een tonicum op het circulatiesysteem en ondersteunt een slechte bloed- en lymfecirculatie.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Via baden is geranium etherische olie in te zetten bij huidkachten, zwakke bloedsomloop, stressproblemen en zenuwpijnen (neuralgie).

DOSERING

Bij verstuiving

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 10% bij volwassenen – bij plaatselijk gebruik.

In bad

Maximaal 10 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Bij lage dosering is geranium etherische olie non-toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend. Bij mensen met overgevoeligheid kan geranium contactdermatitis veroorzaken. Verstuiving van geranium etherische olie kan tot hoofdpijn leiden.

WAARSCHUWINGEN

Voorzichtigheid geboden bij mensen met een gevoelige huid.

CONTRA-INDICATIES

1. Kan bij gevoelige mensen huid-irritaties veroorzaken.
2. Vermijden tijdens zwangerschap.

WERKT GOED I.C.M.

Geranium etherische olie werkt goed samen i.c.m. basilicum, alle citrus oliën, lavendel, roos, jasmijn, neroli, kruidnagel, sandelhout, jeneverbes of patchouli.

AROMATHERAPIE

Geranium etherische olie is volgens deskundigen antiseptisch en zou bovendien wond genezende en schimmelwerende eigenschappen hebben en wordt in aromatherapie o.a. ter ondersteuning ingezet bij brandwonden, ringworm, gordelroos, couperose, blauwe plekken, jeugdpuistjes, littekens, eczeem, oedeem, winterhanden- en voeten, koortsuitslag, hartbeklemming, keelpijn, tonsillitis, angina, oorpijn, diarree, maag- en darmklachten, slijmvlies ontstekingen, gezwollen borsten, sinaasappelhuid, menopauze, baarmoederbloedingen, premenstruele spanningen, onzuivere huid, zenuwpijnen, nervositeit, aangezichtspijn, stress en vermoeidheid. Geranium etherische olie is bloedstelpend en pijnstillend voor psychische en lichamelijke pijnen.

PSYCHOLOGISCH

Het Geraniumtype heeft lange tijd emotioneel onder druk gestaan. Zijn zenuwen zijn tot het uiterste gespannen en moeten dus tot rust komen. Hij moet proberen zijn innerlijke rust terug te vinden.

PSYCHISCH

Geranium etherische olie heeft een genezende en rustgevende werking waarin gelijkmoedigheid en evenwicht terug te vinden is. De essence werkt ontspannend en opwekkend bij mensen die geestelijk uitgeput zijn of een zwakke constitutie hebben. Deze vriendelijke olie beschermt tegen negatieve gedachten.

BEHANDELINGEN

Aangezichtspijn: sprenkel enkele druppels op een droog wattenbolletje en dep hiermee op de pijnlijke plaatsen ieder uur.

Angst: meng 3 druppels geranium-, 4 druppels petitgrain-, en 3 druppels sandelhout etherische olie met 10 ml. basis olie en masseer hiermee de nek, schouders en rug.

Depressiviteit: meng 5 druppels geranium-, 3 druppels benzoë- en 2 druppels bergamot etherische olie met 10 ml. basis olie en masseer hiermee het lichaam.

Hartbeklemming: meng 1 druppel geranium-, 5 druppels neroli- en 3 druppels petitgrain etherische olie met 50 ml. basis olie. Masseer met dit mengsel de hartstreek naar behoefte.

Huidontsteking: meng 10 druppels geranium-, 4 druppels jeneverbes-, 4 druppels lavendel- en 4 druppels benzoë etherische olie met 40 ml. olijf- en 10 ml. noten basis olie en behandel de aangedane plaatsen meerdere malen per dag.

Keelontsteking:
- meng 4 ml. geranium-, 4 ml. scharlei- en 2 ml. eucalyptus etherische olie. Gorgel 3 maal daags met 2 druppels van dit mengsel in een glas lauw water.

- meng 4 ml. geranium-, 2 ml. scharlei- en 4 ml. Tea Tree etherische olie. Gorgel 3 maal daags met 2 druppels van dit mengsel in een glas lauw water.

Oorpijn: meng 25 druppels geranium- en 25 druppels lavendel etherische olie met 50 ml. St. Janskruid basis olie. Breng het mengsel op lichaamstemperatuur en via een wattenstaafje aanbrengen in het oor.

Pijnen (algemeen): meng 3 druppels geranium- en 3 druppels lavendel etherische olie met een eetlepel basis olie en masseer hiermee de pijnlijke plaatsen naar behoefte.

Reumatische klachten: meng 20 druppels geranium-, 5 druppels kruidnagel-, 10 druppels lavendel- en 10 druppels eucalyptus etherische olie met 90 ml. amandel basis olie. Masseer met dit mengsel dagelijks de pijnlijke plekken.

Stijve spieren (door kou): meng 4 druppels geranium-, 5 druppels gember-, 5 druppels palmarosa-, 2 druppels bay en 4 druppels rozenhout etherische olie met 20 ml. sesam basis olie. Masseer hiermee met regelmatig.

Zenuwpijn (neuralgie): meng 20 druppels geranium-, 20 druppels kamille-, 20 druppels eucalyptus- en 7 druppels pepermunt etherische olie met 60 ml. basis olie en wrijf de pijnlijke plaatsen 3 maal daags met dit mengsel in.

Zonne allergie: meng 2 druppels geranium-, 6 druppels salie- en 6 druppels pepermunt etherische olie met 100 ml. calendula basis olie en smeer de aangedane plaatsen meerdere malen per dag in.